

嘉義縣中埔國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高 年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	陳葵美	總節數/學期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	品格—自律尊重能合群 健康—輕食樂動好心情 多元—創思展能國際觀	與學校願景呼 應之說明	生活品質提升，在運動場上能遵守運動規範並互相扶持及鼓勵，展現運動家精神走向國際。				
總綱 核心素 養	E-A2 具備 探索 問題的思考能力，並透過 體驗與 實踐 處理日常生活問題。 E-A3 具備 擬定 計畫與實作的的能力，並以 創新思考 方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互 動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 在日常訓練中能有 探索 問題的思考能力，並在訓練過程中能 實踐 處理日常所發生的問題。 2. 透過課程訓練能在日常生活有 創新思考 的能力，並能 擬定 個人計畫，運用在自己所需加強的項目中。 3. 在體育活動中能樂於與人 互動 與討論，並在團體項目中能與成員有團隊合作的精神。				

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (2) 週	田 徑 基 礎 練 習	健 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精 神和道德規範。	1.運動場 上規範 2.馬克操 要領	1. 能了解田徑場上的基本運動規範。 2. 在田徑場上能表現出運動家的精神。 3. 了解馬克操要領並在訓練中，表現出正 確的動作。	1. 能說出在運動場上的基本規 範。 2. 能在運動場上表現出運動家的 精神。 3. 能知道馬克操的要領並做出正 確的動作。	1. 田徑場的規則介紹 2. 課堂的規則介紹 3. 影片欣賞馬克操(馬克 ABC) 4. 扶壁抬腿跑動作 5. 釘鞋與起跑架之使用	電腦、釘鞋、 起跑架	4
第 (3) 週 - 第 (4) 週	田 徑 混 合 式 訓 練	健 1d-III-2 比較 自己或 他人運動 技能 的正確 性。	1. 專項協 調與技能 2. 馬克操 要領	1. 在專項練習時能 比較 自己與他人的動作是 否確實。 2. 能將馬克操動作 技能 完整呈現。	1. 表現出應有的協調動作。 2. 將馬克操動作做到位。	1. 馬克操(馬克 A) 2. 角錐障礙跑說明。 3. 繩梯動作說明 4. 跳繩 1 分鐘*5。 5. 起跑練習 6. 跳遠、跳高規則與練習	三角錐、釘 鞋、跳繩。 起跑架、繩 梯、跳繩	6

第(5)週 - 第(8)週	田徑混合式訓練	健 3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能， 發展 個人運動潛能。 健 4c-III-2 比較與 檢視 個人的體適能與運動 技能 表現。	1. 練習或比賽遇到的問題。 項目自我要求。 2. 項目自我要求	1. 馬克操練習中，能比較他人與自己的表現。 2. 心肺耐力訓練中，表現出自己的水準。 3. 檢視自己的運動項目，發展個人潛能，提升運動技能。	1. 能將馬克操的動作確實做好。 2. 能自我提升心肺耐力，增進個人技能。 3. 能在練習中發現自己的問題並解決提升自我能力	1. 馬克操(馬克 A) 2. 繩梯項目練習 3. 跳繩 1*5 4. 角錐距離障礙跑 5. 爆發力項目：120m 全速跑*2 6. 分項練習:跳遠、壘球、鉛球、跳高	三角錐、釘鞋、跳繩。起跑架、繩梯、跳繩	8
第(9)週 - 第(12)週	田徑混合式訓練	健 2c-III-3 表現 積極參與、接受 挑戰 的學習態度。 健 2c-III-2 表現 同理心、正向 溝通 的團隊精神。	1.肌耐力提升 2.傳接棒默契	1. 訓練中能有積極的表現並且擁有挑戰的學習態度。 2. 透過模擬接力賽，發現問題能與他人溝通並表現出團隊精神。	1. 能在訓練中能突破自己的心理障礙。 2. 能在模擬比賽中，發揮出自己的實力。	1. 馬克操(馬克 A+B) 2. 角錐距離障礙跑 3. 扶壁抬腿走訓練 4. 200 公尺力量跑。 5. 分項練習:跳遠、壘球、鉛球、跳高。 6. 400 接力練習賽	三角錐、繩梯、釘鞋。壘球、鉛球、秒表、跳繩	8
第(13)週 - 第(16)週	田徑協調與分項	健 3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能， 發展 個人運動潛能。 健 3c-III-1 表現 穩定的身體 控制 和 協調 能力。	1.敏捷、協調項目	1. 能在個人專長技能上表現優異，並發展出個人潛能。 2. 分項練習與活動中能將身體控制與協調能力表現出穩定的狀態。	1. 能將課表單協調動作熟練 2. 分項練習中能將自己的能力提升。	1. 馬克操(馬克 A+B)。 2. 階梯協調練習 3. 起跑練習(起跑架) 4. 爆發力項目：120m 全速跑*2 60m 全速跑*2 5. 400 接力練習賽	壘球、皮尺、釘鞋、三角錐。起跑架、接力棒	8
第(17)週 - 第(21)週	田徑綜合訓練	健 3d-III-3 透過體驗或實踐， 解決 練習或比賽的 問題 。 健 4d-III-1 養成規律 運動 習慣，維持 動態 生活	1.協調、傳接棒。 2. 分享的心得	1. 能在模擬比賽表現出正式比賽的心態，從中發現問題並解決來增進自己的技能。 2. 能表達學習中所遇到的困難與突破。 3. 日常生活中能養成規律的運動習慣，保持良好的動態生活。	1. 能在各項練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。 2. 能說出自己在訓練過程中的挫折與獲得。 3. 能有運動習慣，保持良好的體態。	1. 馬克操(馬克 A+B)。 2. 繩梯協調動作練習。 3. 模擬比賽：400m 接、100 公尺、跳遠、鉛球、壘球、跳高。 4. 期末檢討。	繩梯、接力棒、釘鞋、秒表、壘球、鉛球、起跑架。	8

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫): 特教老師姓名: 魏裕福、陳健彰 普教老師姓名: 陳葵美

嘉義縣中埔國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高 年級	年級課程 主題名稱	田徑	課程 設計者	陳葵美	總節數/學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	品格—自律尊重能合群 健康—輕食樂動好心情 多元—創思展能國際觀	與學校願景呼 應之說明	生活品質提升，在運動場上能遵守運動規範並互相扶持及鼓勵，展現運動家精神走向國際。				
總綱 核心素 養	E-A2 具備 探索 問題的思考能力，並透過 體驗與 實踐 處理日常生活問題。 E-A3 具備 擬定 計畫與實作的能力，並以 創新思考 方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互 動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 在日常訓練中能有 探索 問題的思考能力，並在訓練過程中能 實踐 處理日常所發生的問題。 2. 透過課程訓練能在日常生活中有 創新思考 的能力，並能 擬定 個人計畫，運用在自己所需加強的項目中。 3. 在體育活動中能樂於與人 互動 與討論，並在團體項目中能與成員有團隊合作的精神。				

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (2) 週	田 徑 基 礎 訓 練	健 1c-III-1 了解 運動技 能要素和基本運動規 範。 健 2c-III-1 表現 基本運 動精神和道德規範。	1. 運動場 上規範 2. 馬克操 要領	1. 能了解田徑場上的基本運動規範。 2. 在田徑場上能表現出運動家的精神。 3. 了解馬克操要領並在訓練中，表現出正 確的動作。	1. 能說出在運動場上的基本規 範。 2. 能在運動場上表現出運動家的 精神。 3. 完成馬克操動作。	1. 田徑場的規則介紹 2. 課堂的規則介紹 3. 馬克操動作 AB 練習 4. 扶壁抬腿跑動作 5. 跳繩 1*5 6. 階梯訓練	電腦、三角 錐、釘鞋	4
第 (3) 週 - 第 (4) 週	田 徑 協 調 訓 練	健 1d-III-1 了解 運動技 能的要素和要領。 健 3c-III-2 在身體活動 中 表現 各項運動技能， 發展個人運動潛能。	1. 個人協 調 2. 馬克操 的要領	1. 在專項運動中，表現出應有的技能。 2. 了解馬可克操動作基本要領。 3. 了解起跑架之使用與技巧。	1. 個人技能表現出自己的水準。 2. 確實做出馬克操動作。 3. 起跑動作確實。	1. 馬克操(馬克 A) 2. 扶壁抬腿跑動作 3. 跳繩 1*5 4. 原地專項 30*5 5. 追逐跑(人*2) 6. 分項練習:跳遠、跳高、壘球、鉛球	三角錐、釘 鞋、跳繩、壘 球、鉛球、皮 尺	4

第(5)週 - 第(8)週	田徑綜合練習	健 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健 3d-III-3 透過體驗或實踐， 解決 練習或比賽的問題。	1. 穩定性 2. 模擬賽練習	1. 能 表現 出馬克操動作穩定性。 2. 能在模擬比賽中，發現問題並與同伴一起 解決 問題。 3. 能在分項練習中， 表現 出穩定的技能。	1. 能將馬克操的動作確實做好。 2. 能在模擬比賽中，發揮出自己的實力。 3. 能在專項中自我要求與突破自我。	1. 馬克操 A+B。 2. 心肺耐力：慢跑 10 分鐘(直線衝刺彎道慢跑)。 3. 分項練習：壘球、跳遠、鉛球、跳高 4. 肌力訓練：仰臥起坐、深蹲、弓箭步、開合 5. 起跑架練習 6. 60 公尺衝刺*3	壘球、鉛球、皮尺、釘鞋、秒表、起跑架	8
第(9)週 - 第(12)週	田徑混合式練習	健 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰 的學習態度。 健 2c-III-2 表現同理心、正向 溝通 的團隊精神。	1. 肌耐力提升 2. 傳接棒默契。	1. 訓練中能有積極的 表現 並且擁有 挑戰 的學習態度。 2. 透過模擬接力賽，發現 問題 能與他人 溝通 並表現出團隊精神。	1. 能在訓練中突破自己的心理障礙擁有挑戰之心。 2. 傳接棒技能與肌耐力速度提升。	1. 馬克操 C 動作練習。 2. 繩梯項目*3。 3. 跑跳障礙物 10 分鐘。 4. 傳接棒與 400 公尺技巧練習 5. 分項練習：壘球、跳遠、鉛球 6. 100 公尺*2	三角錐、接力棒、釘鞋、繩梯、皮尺、秒表。	8
第(13)週 - 第(16)週	田徑專項練習	健 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能， 發展 個人運動潛能。 健 3c-III-1 表現穩定的身體 控制 和 協調 能力。	敏捷、協調項目	1. 能在個人專長 技能 上表現優異，並 發展 出個人潛能。 2. 分項練習與活動中能將身體 控制 與 協調 能力表現出穩定的狀態。	1. 能將課表單協調動作熟練 2. 分項練習中能將自己的能力提升。	1. 馬克操 ABC。 2. 繩梯項目練習*2。 3. 60 公尺*3 4. 100 公尺*3。 5. 400 公尺接力模擬賽 6. 分項練習：壘球、跳遠、鉛球	壘球、皮尺、釘鞋、壘球、三角錐、繩梯、秒表、接力棒。	8
第(17)週 - 第(20)週	田徑混合適練習	健 3d-III-3 透過體驗或實踐， 解決 練習或比賽的問題。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 健 4a-III-2 自我反省與修正 促進 健康的行動。	1. 協調性、傳接棒。 2. 分享心得。	1. 能在模擬比賽表現出正式比賽的心態，從中發現問題並 解決 來增進自己的技能。 2. 能 表達 學習中所遇到的困難與突破。 3. 日常生活中能養成規律的運動習慣，保持良好的動態生活。	1. 能在各項練習中將自己的能力發揮出來並要求自己能更好。 2. 能說出自己在訓練過程中的挫折與獲得。 3. 能有運動習慣，保持良好的體態。	1. 馬克操 ABC 訓練。 2. 障礙跑跳 5 分鐘 3. 60、100、200 公尺測驗 4. 模擬比賽：400m 接、跳遠、鉛球、壘球擲遠。 5. 慢跑練習(3 圈) 6. 學期末檢討。	三角錐、接力棒、釘鞋、壘球、鉛球、起跑架	8

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：魏裕福、陳健彰 普教老師姓名：陳葵美</p>